



Upaya Peningkatan Pengetahuan Pasien Gagal Ginjal Kronik tentang Manajemen Rasa Haus dengan *Sipping Ice Cubes*

Improving Knowledge of Patients with Chronic Kidney Disease Regarding Thirst Management Through the Sipping Ice Cubes Method (English Version)

Devi Setya Putri^{1*}, Anita Dyah Listyarini², Luluk Cahyanti³

¹⁻³ Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, Indonesia

*Penulis Korespondensi: depisetyaputri@gmail.com

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 14 April 2026;

Revisi: 15 Mei 2026;

Diterima: 16 Juni 2026;

Terbit: 30 Juni 2026

Keywords: *Chronic Kidney Disease; Hemodialysis; Knowledge; Sipping Ice Cubes; Thirst Management.*

Abstract. *In Indonesia, CKD is included in ten big disease No infectious with number ongoing events increased, from 0.2% in 2013 to 0.38 % in 2018. Province Java In the middle of occupying order third with amount patient new fail kidney Chronic Kidney Disease patients undergoing hemodialysis were 7,906 patients in 2018. Based on the record data Regional General Hospital medical RA. Kartini Jepara , number CKD patients in 2024 were recorded as many as 2,603 patients. CKD patients who underwent therapy hemodialysis sued for comply various restrictions, including diet management, consumption medicine, activity everyday, as well as restrictions intake liquid. Restrictions fluid which strict often cause effect side in the form of thirst excessive, mouth dry consequence decline saliva production. Research show that more from half patient hemodialysis (77.36%) experienced thirst with level severity moderate. Some study mention that sucking more ice cubes effective in reduce thirst compared to gargle or chew candy rubber. Devotion public this, aims give education management thirsty with sipping ice cubes in CKD patients undergoing hemodialysis. PkM results this show obtained knowledge CKD patients after given information related with the material provided, namely there is increase level knowledge good to be (73.9%), knowledge moderate (13.04%), and knowledge less (13.04%).*

Abstrak

Di Indonesia, CKD termasuk dalam sepuluh besar penyakit tidak menular dengan angka kejadian yang terus meningkat, dari 0,2% pada tahun 2013 menjadi 0,38% pada tahun 2018. Provinsi Jawa Tengah menempati urutan ketiga dengan jumlah pasien baru gagal ginjal kronik yang menjalani HD sebanyak 7.906 pasien pada tahun 2018. Berdasarkan data rekam medis RSUD RA.Kartini Jepara, jumlah pasien CKD pada tahun 2024 tercatat sebanyak 2.603 pasien. Pasien CKD yang menjalani terapi hemodialisis dituntut untuk mematuhi berbagai pembatasan, termasuk pengaturan diet, konsumsi obat, aktivitas sehari-hari, serta pembatasan asupan cairan. Pembatasan cairan yang ketat sering menimbulkan efek samping berupa rasa haus berlebihan, mulut kering akibat penurunan produksi saliva. Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh pasien hemodialisis (77,36%) mengalami rasa haus dengan tingkat keparahan sedang. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa menghisap es batu lebih efektif dalam mengurangi rasa haus dibandingkan berkumur atau mengunyah permen karet. Pengabdian masyarakat ini, bertujuan memberikan edukasi manajemen haus dengan *sipping ice cube* pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis. Hasil PkM ini menunjukkan didapatkan pengetahuan pasien CKD setelah diberikan informasi terkait dengan materi yang diberikan, yaitu terdapat kenaikan tingkat pengetahuan baik menjadi (73,9%), pengetahuan sedang (13,04%), dan pengetahuan kurang (13,04%).

Kata Kunci: Gagal Ginjal Kronik; Hemodialisis; Manajemen Rasa Haus; Pengetahuan; *Sipping Ice Cubes*.

1. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 71% atau $\pm$ 41 juta dari total 57 juta kematian global disebabkan oleh PTM (Penyakit Tidak Menular) (WHO, 2018). Salah satu PTM yang memiliki prevalensi tinggi dan dampak besar terhadap

morbiditas, mortalitas, serta kondisi sosial ekonomi masyarakat adalah *Chronic Kidney Disease* (CKD) atau Penyakit Ginjal Kronik (PGK). Tingginya dampak CKD tidak terlepas dari biaya pengobatan yang sangat besar dan bersifat jangka panjang (Makmur et al., 2022). Secara global, prevalensi penderita CKD diperkirakan akan terus meningkat dan mencapai 843,6 juta jiwa pada tahun 2040 dengan laju peningkatan sekitar 8% setiap tahunnya (Kovesdy, 2022). Di kawasan Asia, jumlah penderita CKD mencapai sekitar 69 juta orang dewasa, termasuk 65,6 juta penderita CKD stadium lanjut (Liyanage et al., 2022). Di Indonesia, CKD termasuk dalam sepuluh besar penyakit tidak menular dengan angka kejadian yang terus meningkat, dari 0,2% pada tahun 2013 menjadi 0,38% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018).

Data Perhimpunan Nefrologi Indonesia (PERNEFRI) menunjukkan bahwa jumlah pasien CKD yang menjalani hemodialisis (HD) mengalami peningkatan signifikan. Pada tahun 2017 tercatat sebanyak 30.831 pasien baru yang menjalani HD, dan meningkat hampir dua kali lipat menjadi 66.433 pasien pada tahun 2018 (PERNEFRI, 2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 juga mencatat proporsi pasien yang menjalani hemodialisis di Indonesia sebesar 19,33%. Provinsi Jawa Tengah menempati urutan ketiga dengan jumlah pasien baru gagal ginjal kronik yang menjalani HD sebanyak 7.906 pasien pada tahun 2018 (PERNEFRI, 2018). Berdasarkan data rekam medis RSUD RA. Kartini Jepara, jumlah pasien CKD pada tahun 2024 tercatat sebanyak 2.603 pasien. Data kunjungan di unit hemodialisa menunjukkan rata-rata pasien yang menjalani HD setiap bulan sebanyak 156 pasien dalam tiga bulan terakhir, dengan jumlah kunjungan pasien HD pada Januari 2025 sebanyak 125 pasien. Data tersebut menunjukkan bahwa CKD merupakan masalah kesehatan yang signifikan di RSUD RA. Kartini Jepara.

Pasien CKD yang menjalani terapi hemodialisis dituntut untuk mematuhi berbagai pembatasan, termasuk pengaturan diet, konsumsi obat, aktivitas sehari-hari, serta pembatasan asupan cairan (Ainal, 2023). Konsumsi cairan berlebih dapat menyebabkan penumpukan cairan dalam tubuh yang berisiko menimbulkan edema, peningkatan tekanan darah, serta kenaikan berat badan interdialitik (Dasuki & Basok, 2019). Namun, pembatasan cairan yang ketat sering menimbulkan efek samping berupa rasa haus berlebihan dan mulut kering (*xerostomia*) akibat penurunan produksi saliva (Ainal, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh pasien hemodialisis (77,36%) mengalami rasa haus dengan tingkat keparahan sedang (Esti et al., 2022). Rasa haus yang berlebihan menjadi tantangan utama bagi pasien CKD dalam mematuhi pembatasan cairan, sehingga berpotensi menyebabkan ketidakpatuhan diet dan risiko overhidrasi (Armiyati & Khoiriyah, 2019).

Manajemen rasa haus yang efektif sangat dibutuhkan untuk membantu pasien CKD dalam mematuhi pembatasan cairan. Berbagai intervensi nonfarmakologis dapat dilakukan, seperti menyikat gigi, berkumur, mengunyah permen karet, menghisap es batu, atau mengonsumsi buah beku (Ainal, 2023). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa menghisap es batu (*sipping ice cube*) lebih efektif dalam mengurangi rasa haus dibandingkan berkumur atau mengunyah permen karet, karena efek dingin dari es batu mampu memberikan rasa segar dan mempertahankan kelembapan rongga mulut lebih lama (Armiyati & Khoiriyah, 2019; Utami et al., 2021; Daryani et al., 2021; Syamsuddin et al., 2023).

Menghisap es batu dapat membantu melembapkan mukosa bibir dan mulut sehingga mengurangi keluhan mulut kering dan rasa haus pada pasien CKD. Pemberian edukasi mengenai terapi *sipping ice cube* diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pasien dalam memanajemen rasa haus, sehingga mendukung kepatuhan terhadap pembatasan cairan. Berdasarkan uraian tersebut, serta belum adanya edukasi terstruktur mengenai terapi *sipping ice cube* di RSUD RA. Kartini Jepara, saya tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat mengenai edukasi manajemen haus dengan *sipping ice cube* pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 8 Januari 2026 di Ruang Hemodialisa RSUD RA Kartini Jepara. Bentuk kegiatan yang dilakukan adalah pemberian edukasi tentang *sipping ice cubes* pada pasien dan keluarga dengan CKD dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi interaktif. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi tahap pertama pembukaan. Dalam tahap ini, tim melakukan pembukaan meliputi memberi salam dan memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan penyuluhan, menjelaskan materi yang akan disampaikan serta melakukan *pre test* pada pasien CKD.

Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan, pada tahap ini tim melakukan penjelasan terkait materi tentang *sipping ice cubes* meliputi: definisi terapi *ice cube*, manfaat, tujuan, persiapan alat dan bahan terapi *ice cube*, serta langkah-langkah mengatasi haus dengan terapi *ice cube*. Tahap ketiga adalah penutup, pada tahap ini tim menyimpulkan inti penyuluhan, melakukan sesi tanya jawab, sesi penjelasan dan tambahan dari perawat lapangan serta mengucapkan salam dan menutup penyuluhan. Pada tahap keempat, adalah tahap evaluasi. Interpretasi hasil dilakukan ditahap evaluasi ini yang meliputi evaluasi respons peserta di mana tim melakukan *post test* kepada pasien serta keluarga pasien dengan CKD.

3. HASIL

Tabel 1. Pengetahuan Pasien Gagal Ginjal Sebelum dan Sesudah Kegiatan Pengabdian (n=23).

Kategori	Pengetahuan <i>Pre</i>		Pengetahuan <i>Post</i>	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Baik	5	21,7	17	73,9
Cukup	5	21,7	3	13,04
Kurang	13	56,5	3	13,04

Pada tabel 1 menunjukkan sebelum diberikan penyuluhan didapatkan hasil *pre test* pengetahuan pasien CKD yang bertujuan mengetahui pengetahuan pasien CKD tentang manajemen rasa haus dengan *ice cube*, didapatkan hasil *pre test* sebanyak 13 pasien (56,5%) dengan pengetahuan kurang, sebanyak 5 pasien (21,7%) dengan pengetahuan cukup, dan sebanyak 5 pasien (21,7%) dengan pengetahuan baik.

Kemudian setelah diberikan penyuluhan tentang manajemen rasa haus dengan *ice cube* dan diberikan *leaflet*, kemudian pasien CKD diberikan lembar *post test* yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan pasien CKD setelah diberikan informasi terkait dengan materi yang diberikan, yaitu terdapat kenaikan tingkat pengetahuan baik menjadi (73,9%), pengetahuan sedang (13,04%), dan pengetahuan kurang (13,04%).

4. DISKUSI

Tingkat Pengetahuan Pasien CKD tentang Manajemen Rasa Haus dengan *Ice Cube* pada Pasien CKD Sebelum dan Sesudah Penyuluhan



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Edukasi.

Pada PkM ini pasien CKD diberikan lembar *pre test* yang bertujuan mengetahui pengetahuan pasien CKD tentang manajemen rasa haus dengan *ice cube*, pasien CKD memiliki pengetahuan kurang sebanyak 13 pasien (56,5%), pengetahuan cukup sebanyak 5 pasien (21,7%), dan pengetahuan baik sebanyak 5 pasien (21,7%). Kemudian setelah diberikan penyuluhan

tentang manajemen rasa haus dengan *ice cube* dan *leaflet*, diberikan lembar *post test* yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan pasien CKD setelah diberikan informasi terkait dengan materi yang diberikan, yaitu terdapat kenaikan tingkat pengetahuan baik menjadi (73,9%), pengetahuan sedang (13,04%), dan pengetahuan kurang (13,04%). Sebagian besar berada pada hasil dengan kategori baik di mana sebanyak 17 pasien CKD memiliki pengetahuan baik.

Dapat disimpulkan bahwa hasil pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan hasil setelah diberi informasi pengetahuan tentang manajemen rasa haus dengan ice cube. Ice cube terapi bekerja dengan cara memberikan sensasi dingin yang merangsang berbagai reseptor pada tubuh, termasuk di area mulut dan tenggorokan. Efek dingin ini dapat membantu mengurangi rasa kering pada mulut yang sering dialami oleh pasien gagal ginjal. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Aditya (2021), penggunaan es batu akan menurunkan suhu tubuh lokal dan merangsang produksi air liur yang dapat memberikan kenyamanan sementara. Meskipun demikian, terapi ini tidak mengatasi penyebab utama rasa haus, yang disebabkan oleh ketidakmampuan ginjal dalam mengatur cairan tubuh, namun dapat membantu mengurangi gejala dengan memberikan sensasi segar sementara (Aditya, 2021; Sari, 2023).

Meskipun terapi es batu efektif untuk memberikan kenyamanan sementara, penting untuk diingat bahwa terapi ini tidak dapat menggantikan pengaturan cairan tubuh yang optimal pada pasien gagal ginjal. Menurut (Dewi & Mustofa, 2021), meskipun es batu bisa meredakan gejala haus sementara, terapi ini tidak menyelesaikan masalah utama yaitu ketidakmampuan ginjal untuk membuang kelebihan cairan. Oleh karena itu, *ice cube* terapi hanya direkomendasikan sebagai pendekatan yang aman untuk mengurangi rasa haus dalam keadaan darurat atau pada tahap awal pengelolaan rasa haus. Terapi ini sebaiknya digunakan dengan hati-hati dan selalu diawasi oleh tenaga medis untuk mencegah risiko peningkatan kadar cairan dalam tubuh (Dewi & Mustofa, 2021; Fajri et al., 2020).

5. KESIMPULAN

Hasil pada PkM ini, setelah diberikan penyuluhan tentang manajemen rasa haus dengan metode *sipping ice cube* menggunakan *leaflet*, terdapat kenaikan tingkat pengetahuan di mana sebagian besar berada pada hasil dengan kategori baik di mana sebanyak 17 pasien CKD memiliki pengetahuan baik. Dapat disimpulkan bahwa hasil pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan hasil setelah diberi informasi pengetahuan tentang manajemen rasa haus dengan *ice cube*.

PENGAKUAN

Penulis mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Upaya Peningkatan Pengetahuan Pasien Gagal Ginjal Kronik tentang Manajemen Rasa Haus dengan *Sipping Ice Cubes*". Ucapan terima kasih disampaikan kepada Direktur RSUD RA Kartini Jepara beserta jajaran manajemen, Kepala Ruang Hemodialisis, serta seluruh tenaga kesehatan di Ruang Hemodialisis RSUD RA Kartini Jepara yang telah memberikan izin, dukungan, fasilitas, dan kerja sama sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis dan telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi, serta kepada seluruh tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat atas dedikasi dan kontribusinya. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan pasien mengenai manajemen rasa haus melalui metode *sipping ice cubes* dan mendukung peningkatan kualitas hidup pasien gagal ginjal kronik.

DAFTAR REFERENSI

- Ainal, M. (2023). Manajemen pembatasan cairan pada pasien *chronic kidney disease* yang menjalani hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 6(2), 85–92.
- Armiyati, Y., & Khoiriyah. (2019). Pengaruh menghisap es batu terhadap penurunan rasa haus pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.35451/jkf.v1i2.149>
- Daryani, N., Sadeghi, T., & Shahrabaki, P. M. (2021). The effect of ice cube sucking on thirst intensity in hemodialysis patients. *Journal of Renal Care*, 47(2), 104–110.
- Dasuki, D., & Basok, B. I. (2019). Pembatasan cairan dan dampaknya terhadap status cairan pasien hemodialisis. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 6(3), 121–128.
- Dewi, R., & Mustofa, A. (2021). Penurunan intensitas rasa haus pasien penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisa dengan menghisap es batu. *Ners Muda*, 2(2), 17. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.7154>
- Esti, R., Wahyuni, S., & Handayani, R. (2022). Gambaran tingkat rasa haus pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 5(1), 45–52. <https://doi.org/10.54440/jmk.v5i2.129>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kovesdy, C. P. (2022). Epidemiology of chronic kidney disease: An update. *Kidney International Supplements*, 12(1), 7–11. <https://doi.org/10.1016/j.kisu.2021.11.003>

- Liyanage, T., Ninomiya, T., Jha, V., Neal, B., Patrice, H. M., Okpechi, I., ... Perkovic, V. (2022). Worldwide access to treatment for end-stage kidney disease: A systematic review. *The Lancet*, 385(9981), 1975–1982. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)61601-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)61601-9)
- Perhimpunan Nefrologi Indonesia. (2018). *11th report of Indonesian renal registry*. PERNEFRI.
- Syamsuddin, F., Simbala, I., & Radjulani, H. (2023). Analisis praktik klinik keperawatan pada pasien CKD (*chronic kidney disease*) dengan intervensi inovasi *sipping ice cube therapy* terhadap penurunan rasa haus di ruang perawatan RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, 1(3), 203–216. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i3.917>
- Utami, S., Purnomo, A., & Widodo, A. (2021). Perbandingan efektivitas menghisap es batu dan mengunyah permen karet terhadap rasa haus pasien hemodialisis. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(2), 67–74.
- World Health Organization. (2018). *Noncommunicable diseases country profiles 2018*. World Health Organization.